

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2020-2021



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	3 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	4 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	5 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural	6 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
9 · Fideus a la cassola amb verdures · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	11 FESTIU	12 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
16 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Lleties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	19 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	20 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
23 · Espaguetis napolitana · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
30 · Gratinat de pastanaga, blada i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps				

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.